

Kaikille avointa & maksutonta toimintaa Nurmijärveläisille omaistaan tai läheistään hoitaville Kevät 2020



Tietoa, tukea & materiaalia infopisteellä

OmaisOiva-kioskit

To 13.2. klo 11-12.30

Klaukkalan terveysasema, aulatilat, Vaskomäentie 2

Ti 18.2. klo 10-11.30

Kirkonkylän terveyskeskus, aulatilat, Sairaalanatie 2

Hetki ja hyvinvointia itselle

Omaishoitajien Hyvinvointitreffit

Klaukkalan kirjasto, alakerran Vilho-kokoustila, os. Kuonomäentie 2

Torstaisin 13.2., 12.3., 2.4. ja 7.5. 14-15

Kaikille avointen tapaamisten alussa on hyvinvointia tukevaa, ohjattua, esimerkiksi liikunnallista toimintaa, jonka jälkeen nautitaan maistavat kahvit kuulumisten äärellä. Ennakoilmoitusta ei tarvita, tervetuloa!

Ovia omaishoitajuuteen

Ovet-valmennus®

Tarjoaa valmiuksia ja monipuolista tietoa elämäntilanteen tueksi, jossa perheeseen tai lähipiiriin on tullut lisääntyneitä avun tarvetta. Valmennukseen ovat tervetulleita kaikki läheisestään huolehtivat riippumatta diagnoosista tai siitä, onko tehnyt kunnan kanssa omaishoitosopimusta. Ryhmä kokoontuu keskiviikko-iltapäivisin 4x4h kerran viikossa ajalla 11.3. – 1.4. klo 12-16 Nurmijärven kunnantalon kokoustilassa, os. Keskustie 2B. Ilmoittautumiset, erityisruokavaliotievet ja mahdollinen hoidettavan läheisen valmennuksen aikainen hoidon tarve to 5.3. mennessä laura.kosonen@omaisoiva.net tai puh. 050 320 3962

Tietoa eri teemoista kotiin

OmaisOiva-kotikahvilat

OmaisOivan työntekijät tuovat kotikahvilan kahvikoreineen ja valmiine teemoineen omaishoitoperheen kotiin. Kotikahvilassa voidaan keskustella esim. erilaisista tuen muodoista, osallistumisen mahdollisuuksista, jaksamisesta ja kuulumisista, toiveiden ja tarpeen mukaan. Varataksesi kotikahvilan omaan kotiisi, ole yhteydessä OmaisOivan työntekijöihin sopiaksesi ajan.

Kohtaamisia & vertaistukea

Erityislasten vanhempien kaikille avoimet vertaisryhmät

Järvenpäässä & Keravalla, tule mukaan Nurmijärveltä!

Sunnuntaisin 19.1., 9.2., 15.3., 19.4. ja 31.5. klo 14-16

Omaishoitokeskuksessa (3krs.),

os. Myllytie 11, Järvenpää (kulku B-ovesta)

Tiistaisin 21.1., 18.2., 17.3., 7.4. ja 12.5. klo 18-19.45

Keravan Me-talolla (2 krs.), os. Paasikivenkatu 12

Kysy lastenhoitomahdollisuudesta viim. viikko ennen ryhmäkertaa Lauralta, yhteystiedot alla!

Vertaistukea omaishoitajuuden jälkeen sekä läheisen siirtyessä kodin ulkopuoliseen hoitoon/asumiseen

Katse huomiseen-vertaisryhmät

Kokoamme parhaillaan kahta Katse huomiseen-vertaisryhmää. Toinen on tarkoitettu heille, joiden omaishoitajuus on päätynyt läheisen kuolemaan ja toinen heille, joiden läheinen on siirtynyt kodin ulkopuoliseen asumiseen. Ryhmät kokoontuvat 8 kertaa ja käynnistyvät, kun ryhmäkoko saadaan kasaan.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

laura.kosonen@omaisoiva.net, puh. 050 320 3962

Kaipaatko lisätietoja, tukea, neuvontaa?

Ota rohkeasti yhteyttä!

Kaipaatko luottamuksellista, kahdenkeskistä keskustelutukea omaishoitotilanteeseesi? Tahtoisitko saada tietoa omaishoitoon liittyvistä asioista, tuen muodoista tai lisätietoja toiminnastamme? Ota rohkeasti yhteyttä, voimme sopia myös tapaamisajan.

Laura Kosonen

OmaisOiva ohjaaja 0503203962

Heidi Puumalainen

OmaisOiva koordinaattori 0503066812

etunimi.sukunimi@omaisoiva.net